

ほけんだより 10月



2025年10月 一宮市立朝日西小学校 (高学年用)

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

暑い夏がすぎて、すずしい日が増えてきました。外で体を動かして遊ぶのにいい季節ですね。運動会の練習も始まります。活動の前後は水分ほきゅうもわすれずにしてください。



運動遊びをしよう

最近、体を動かして遊んでいますか？
運動遊びをすると、筋肉や神経などが発達したり、友だちと楽しい時間を過ごせたり、心がスッキリしたりするなど、さまざまな「いいこと」があります。

はげしい運動は苦手…という人は、簡単なダンスに挑戦したり、かたいボールではなくやわらかいボールや風船を使ったり、「運動・スポーツ」というより「遊び」として楽しんでみませんか。

適度に運動遊びをすると、おなか为空いてごはんもおいしく食べられますし、夜はぐっすり眠れるはず。運動遊びで、毎日を元気に過ごしましょう。



外遊びは目にもいい！

太陽の光をあびて外で遊ぶことは、近視予防に効果があります。
1日2時間くらいが目安ですが、それに満たなくてもできるだけ外で過ごすといいそうです。散歩でもOK。
短時間でも外遊びを習慣化できるといいですね。

けがには気をつけて活動してください！

けがを予防するポイント

ふだんできているものは、()に○をつけましょう。



ルールを守る

()



まわりをよく見る

()



十分な休養と
すいみんをとる

()



朝ごはん
を食べる

()

10月の保健目標 「目を大切にしよう」

秋の視力検査があります



10月10日は目の愛護デー

10月10日～15日に、視力検査をおこないます。自分でも気づかないうちに、急に視力が下がっていることがあります。強い近視になると、将来、網膜剥離・緑内障などの目の病気になるリスクが高まると言われています。

お知らせの用紙をもらった人は、早めに眼科に行きましょう。

目にやさしい生活

に当てはまる言葉を下からえらんで書きましょう。

1 本を読んだり字を書いたりするとき、目は本やノートから cm くらいはなすとよい。(手でパーをして2つ分くらい)

2 テレビを見るときは、部屋を して見たり、テレビの画面から 見たりするとよい。

3 パソコンやスマホなどの画面を集中して見続けていると、まばたきの回数が 目の表面がかわいてしまう。意識してまばたきの回数を増やしたり、 したりするとよい。

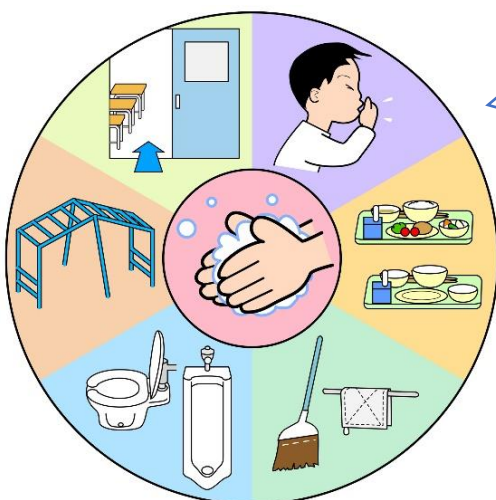


暗く 近づいて 30 はなれて へって 増えて 休けい 10 明るく

10月15日は世界手洗いの日



手洗いは、ノロウイルス、かぜ、インフルエンザなどの病気を予防するのにとても大切です！手を洗うタイミング、洗い方をもう一度確認してみましょう。



いつ洗うと
いいかな？

洗い方

なが
流しにもはって
あるので、確認
しながら洗うと
いいですね。

